

MENÜÜ

28.07-03.08.2025

HEAD ISU! :)



teenused@elva.ee

	ESMASPÄEV	TEISIPÄEV	KOLMAPÄEV	NELJAPÄEV	REEDE
HOMMIKUSÖÖK	8-VILJAHELBEPUDER MAASIKAD PIIM	RUUKKIHELBEPUDER MOOS TAIMETEE	AHJUOMLETT LEIB JUUSTU- KÜÜSLAUGUVÕIGA IDANDID JÄÄTEE	4-VILJAHELBEPUDER MOOS PIIM	PIIMA-NUUDLISUPP VÕISEPIK KALAGA
VITAMIINIAMPS	ÕUN	BANAAN	APELSIN	NUIKAPSAS	LILLKAPSAS
LÕUNASÖÖK	BOLOGNESE KASTE SEA- VEISEHAKKLIHAGA TOMAT, KURK KODUJUUST LEIB	HERNESUPP SEALIHAGA MAITSEROHELINE MANNAVAHT PIIMAGA VALGE OA JA TOMATI PASTEET LEIB	KÖÖGIVILJAKARRI KOOKOSPIIMAGA KARTULI-PASTINAAGIPÜREE PEEDI-KÜÜSLAUGU SALAT ROHELINE PUUVILJASMUUTI LEIB	KALASUPP MAITSEROHELINE RIISILUMI MARJAKISSELLIGA LEIB	AHJUKANA KUSKUSS VALGE KASTE VITAMIINISALAT LEIB
ÕHTUOODE	MITMEVILJARÖST JUUSTU JA SINGIGA KIRSI JOGURT	AHJUKÖÖGIVILJAD KARTULIGA KÜLM KOOREKASTE MAR. KURGIGA MORSS	KÕRVITSAKARASK MESI/MAITSEVÕI MAHLAJOOK CHIA SEEMNETEGA	SINGIPITSA MAHL	JUURVILJAPIHVID HAPUKOOR MAITSEROHELISEGA MANGOLASSI

*Praepäevadel on joogiks vesi, kui ei ole märgitud teisiti.

*Toitlustaja jätab endale õiguse vajadusel menüüd muuta ning jooksvaid muudatusi nädala menüüs ei kajastata. Lisainfo toitlustajalt.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 28.07.25	8-viljahelbepuder (mahepiim) 150/200	181g	175Kcal	5.08g	3.07g	6.59g	25.83g
Hommikusöök	Maasikad (külmutatud) 20/30	30g	17Kcal	0.39g	0.06g	0.33g	2.49g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Kokku:	361g	295Kcal	11.62g	7.18g	11.87g	35.22g
Lõunasöök	Bolognese kaste sea-veisehakklihaga	128g	138Kcal	6.84g	2.59g	9.8g	8.06g
	Mahemakaronid 170/200	171g	244Kcal	4.27g	2.4g	7.43g	42.99g
	Tomat - kurk 50/50	60g	10Kcal	0.09g	0g	0.39g	1.47g
	Kodujuust PRIA 50/60	60g	50Kcal	1.38g	0.76g	8.16g	1.32g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	459g	526Kcal	13.06g	5.83g	28.58g	68.88g
Õhtuode	Mitmeviljaröst juustu ja singiga 50/60	85g	245Kcal	11.02g	6.43g	10.14g	25.52g
	Kirsi jogurt (mahekeefir) 150/200	200g	211Kcal	6.4g	5.76g	6.4g	32g
	Kokku:	285g	456Kcal	17.42g	12.19g	16.54g	57.52g
Vitamiinipaus	Kooli Õun 50/80	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
teisipäev 29.07.25	Rukkihelbepuder (mahepiim) 150/200	182g	155Kcal	5.2g	3.22g	6.07g	20.93g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Taimetee 150/200	201g	30Kcal	0g	0g	0g	7.49g
	Kokku:	413g	235Kcal	5.2g	3.22g	6.16g	40.69g
Lõunasöök	Hernesupp sealihaga (mahe hernes, mahe odrakruup) 200/250	251g	367Kcal	11.86g	3.67g	20.72g	40.53g
	Maitseroheline rühma 5/8	9g	3Kcal	0.05g	0g	0.25g	0.35g
	Mannavaht (mahemanna) 75/100	99g	113Kcal	0.11g	0.02g	1.06g	26.74g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Valge oa ja tomati pastet 15/25g	31g	67Kcal	2.64g	0.38g	3.07g	6.34g
	Kokku:	580g	737Kcal	21.29g	8.2g	32.85g	95.9g

Õhtuood	Ahjukoogiviljad kartulitega 130/170	169g	119Kcal	2.47g	1.41g	4.04g	18.07g
	Kõlm koorekaste mar. kurgiga 30/50	50g	61Kcal	5.47g	3.85g	1.05g	1.59g
	Morss 150/200	200g	25Kcal	0g	0g	0.02g	6.18g
	Kokku:	419g	205Kcal	7.94g	5.26g	5.11g	25.84g
Vitamiinipaus	Banaan 50/80	79g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.16g
	Kokku:	79g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.16g
kolmapäev 30.07.25	Ahjuomlett (mahemuna, mahe jahu, mahepiim) 100/120	121g	142Kcal	8.58g	3.25g	9.98g	5.98g
Hommikusöök	Leib juustu-küüslauguvõiga 45/45	51g	125Kcal	5.3g	3.37g	6.17g	11.63g
	Mahe mungoaidud 5/8	8g	2Kcal	0.02g	0.01g	0.24g	0.14g
	Jäättee 150/200	201g	18Kcal	0.02g	0g	0.08g	4.3g
	Kokku:	381g	287Kcal	13.92g	6.63g	16.47g	22.05g
Lõunasöök	Köögiljakarri kookospiimaga 1	218g	357Kcal	31.53g	11.54g	4.82g	10.8g
	Kartuli-pastinaagipüree (mahepiim) 130/170	171g	149Kcal	3.21g	1.94g	3.88g	24.84g
	Peedi-küüslaugu salat 50/60	61g	53Kcal	2.88g	2g	1.37g	4.62g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Roheline puuviljasmuut 150/200	200g	78Kcal	0.24g	0.06g	0.66g	16.4g
	Kokku:	690g	721Kcal	38.34g	15.62g	13.53g	71.7g
Õhtuood	Kõrvitsakarask (mahemuna, mahekeefir, mahe jahu) 75/100	101g	227Kcal	5.23g	1.99g	5.39g	38.54g
	Mesi/maitsevõi 10/15	14g	61Kcal	4.02g	2.69g	0.13g	6.13g
	Mahlajook chia seemnetega 200	200g	72Kcal	3.45g	0g	0.73g	9.57g
	Kokku:	315g	360Kcal	12.7g	4.68g	6.25g	54.24g
Vitamiinipaus	Apelsin 50/80	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
	Kokku:	80g	34Kcal	0.08g	0g	0.88g	6.8g
neljapäev 31.07.25	4-viljahelbepuder (mahe helbed, mahepiim) 150/200	181g	174Kcal	5.38g	2.99g	6.08g	23.43g
Hommikusöök	Moos 20/30	30g	50Kcal	0g	0g	0.09g	12.27g
	Mahetäispiim 3,8-4,4% (PRIA) 150	150g	103Kcal	6.15g	4.05g	4.95g	6.9g

	Kokku:	361g	327Kcal	11.53g	7.04g	11.12g	42.6g
Lõunasöök	Kalasupp (selge) 200/250	249g	154Kcal	2.65g	0.51g	11.65g	20.22g
	Maitseroheline rühma 5/8	9g	3Kcal	0.05g	0g	0.25g	0.35g
	Riisilumi marjakisselliga 1 (mahepiim)	200g	379Kcal	12.75g	7.72g	4.45g	59.77g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	498g	620Kcal	15.93g	8.31g	19.15g	95.38g
Õhtuode	Singipitsa (mahepiim, mahe jahu) 100/150	150g	247Kcal	8.3g	3.44g	18.29g	21.88g
	Mahl 150/200	200g	98Kcal	0.1g	0g	0.73g	23.4g
	Kokku:	350g	345Kcal	8.4g	3.44g	19.02g	45.28g
Vitamiinipaus	Kooli Nuikapsas 50/80	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g
	Kokku:	80g	19Kcal	0.16g	0g	0.4g	3.36g
reede 01.08.25	Piima-nuudlisupp (mahepiim) 200/220	221g	253Kcal	8.17g	5.02g	9.36g	34.88g
Hommikusöök	Võiseplik kalaga 45/45	50g	141Kcal	6.33g	2.96g	6.13g	14.59g
	Kokku:	271g	394Kcal	14.5g	7.98g	15.49g	49.47g
Lõunasöök	Ahjukana 60/80	80g	138Kcal	3.38g	0.6g	26.92g	0g
	Kuskuss 130/170	169g	225Kcal	1.21g	0.23g	6.91g	45.52g
	Valge kaste võiga (mahepiim, mahe jahu) 75/100	51g	82Kcal	5.64g	3.7g	2.25g	5.32g
	Vitamiinisalat 1	60g	36Kcal	2.26g	0.31g	0.56g	2.72g
	Leib 20/40	40g	84Kcal	0.48g	0.08g	2.8g	15.04g
	Kokku:	400g	565Kcal	12.97g	4.92g	39.44g	68.6g
Õhtuode	Juurviljapihvid (mahemuna) 1	120g	91Kcal	3.12g	1.62g	2.7g	11.71g
	Hapukoor maitserohelisega 30/50	51g	111Kcal	10.76g	7.7g	1.68g	1.94g
	Mangolassi 200 (mahe mangopüree)	200g	154Kcal	3.24g	2.16g	4.43g	26.24g
	Kokku:	371g	356Kcal	17.12g	11.48g	8.81g	39.89g
Vitamiinipaus	Kooli Lillkapsas 50/80	81g	27Kcal	0.16g	0g	1.3g	4.18g
	Kokku:	81g	27Kcal	0.16g	0g	1.3g	4.18g